



※台北市  
忠孝東路四段  
151號3樓

網路約課請掃  
Orcode



電話02-7700-7088

課程時間	Mon 08/01	Tue 08/02	Wed 08/03	Thu 08/04	Fri 08/05	Sat 08/06	Sun 08/07	課程時間
06:30~09:00	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon	Mysore Simon			06:30~09:00
09:00~10:00	Yoga Tone Una	哈達瑜珈 Hatha Yoga Tumai	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	滾筒綜合訓練 Foam Roller Training Jamie	艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Yvette	08:30~10:30 Ashtanga 2 & Conference ☆ Simon	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	09:00~10:00
09:30~10:30		瑜珈輪 Yoga Wheel Simon	10:15~11:15 艾揚格 壁繩 Iyengar Wall Rope Charmian		流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Tumai	陰瑜珈 Yin Yoga Moorthi (E)	10:15~11:15 和緩瑜珈 Gentle Yoga Una	09:30~10:30
10:30~11:30	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Una	和緩瑜珈 Gentle Yoga Tumai		艾揚格 基礎 Iyengar Basic Yvette	伸展瑜珈 Yoga Stretch Soni (E)	10:15-11:30 團體小班 Small Group Private Joyce	哈達瑜珈 Hatha Yoga Soni (E) (代)	10:30~11:30
11:00~12:00	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	10:00-11:00 團體小班 Small Group Private Fly	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga William	流暢入門 Vinyasa Intro. Tumai (代)	療癒瑜珈 Healing Yoga Tumai	動瑜珈 Flow Yoga Moorthi (E)	11:30~13:00 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga Una	11:00~12:00
12:15~13:15	動瑜珈 Flow Yoga Ellen	11:15~12:15 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly	哈達正位 Hatha Yoga Charmian	哈達瑜珈 Hatha Yoga Tumai (代)	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Soni (E)	11:00~12:15 艾揚格 1 Iyengar 1 Charmian	熱哈達 Hot Hatha Roushan (E)	12:15~13:15
12:30~13:30	哈達基礎 Hatha Basic Jamie	深度伸展 Deep Stretch Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga William	熱動瑜珈 Hot Flow Claire	熱哈達 Hot Hatha Mei Fen	陰陽瑜珈 YinYang Yoga Jaelyn	核心瑜珈 Core Yoga Fly (代)	12:30~13:30
	12:45~13:45 熱動瑜珈 Hot Flow Soni (E)		12:45~13:45 空中瑜珈基礎 Aerial Yoga Basic Joe	肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵	12:45~13:45 哈達基礎 Hatha Basic Una			
14:00~15:00					Yoga Tone 2 Una	瑜珈提斯 Yogalates Jaelyn	14:00~15:30 流暢瑜珈 2 Vinyasa Yoga 2 Fly (代)	14:00~15:00
14:15~15:15	哈達瑜珈 Hatha Yoga Charmian	哈達瑜珈 Hatha Yoga Tumai (代)	皮拉提斯 Pilates Mat Work July			哈達瑜珈 Hatha Yoga Coco (代)		14:15~15:15
14:30~15:30					艾揚格 基礎 Iyengar Basic Charmian			14:30~15:30
15:00~16:00	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Ethan		哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya	設備維修時間	熱瑜珈 Hot Yoga Ellen		和緩瑜珈 Gentle Yoga Joyce	15:00~16:00
15:15~16:15					瑜珈輪 Yoga Wheel Una			15:15~16:15
15:30~16:30	艾揚格 1 Iyengar 1 Charmian		禪柔運動 GYROKINESIS® Pearl			流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Coco	15:45~16:45 深度伸展 Deep Stretch Fly (代)	15:30~16:30
16:00~17:00		和緩瑜珈 Gentle Yoga Una			椅子瑜珈 Chair Yoga Charmian			16:00~17:00
16:30~17:30	16:15~17:30 Ashtanga 1 Ethan	陰瑜珈 Yin Yoga Ellen	和緩瑜珈 Gentle Yoga Priya	和緩瑜珈 Gentle Yoga Simon	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen	陰瑜珈 Yin Yoga Priya (代)	皮拉提斯能量棒 Energy Cudgel Joyce	16:30~17:30
17:30~18:30		17:45~18:45 流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Una			17:45~18:45 牆瑜珈 Wall Yoga Moorthi (E)	禪柔運動 GYROKINESIS® Pearl	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro. Roushan (E)(代)	17:30~18:30
18:00~19:00	艾揚格壁繩 Iyengar Wall Rope Yvette		哈達瑜珈 Hatha Yoga Fly	Yoga Tone Una	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa			18:00~19:00
18:15~19:15	溫和伸展 Warm Stretch Fly	哈達瑜珈 Hatha Yoga Yvette			哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya	哈達瑜珈 Hatha Yoga Priya		18:15~19:15
18:45~19:45		18:30~19:30 熱哈達 Hot Hatha Pearl	18:30~19:30 溫和伸展 Warm Stretch Ellen	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly		溫和伸展 Warm Stretch Pearl		18:45~19:45
19:00~20:00	核心球訓練 吳柏樵	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa		陰瑜珈 Yin Yoga Ellen				19:00~20:00
19:15~20:15		19:15~20:30 流暢瑜珈 2 ☆ Vinyasa Yoga 2 Una	19:15~20:45 流暢瑜珈 2 ☆ Vinyasa Yoga 2 Fly	19:15~20:45 火箭瑜珈 ☆ Rocket Yoga Una	Ashtanga Intro. Simon			19:15~20:15
19:30~20:30	哈達正位 Hatha Yoga Yvette		哈達正位 Hatha Yoga Yvette	Gokul 哈達瑜珈 GOKUL Andy Tenpa	熱瑜珈 Hot Yoga Pearl			19:30~20:30
19:45~20:45	流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Fly		和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen		流暢瑜珈 Vinyasa Yoga Andy Tenpa	陰瑜珈 Yin Yoga Priya		19:45~20:45
20:15~21:15	熱哈達 Hot Hatha Andy Tenpa	20:00~21:00 熱伸展 Hot Stretch Roushan (E)	20:00~21:00 熱哈達 Hot Hatha Ariel	椅子伸展 Stretch by Chair Fly				20:15~21:15
20:45~21:45	肌筋膜按摩 Myofascial Release 吳柏樵	20:30~21:30 和緩瑜珈 Gentle Yoga Andy Tenpa		20:30~21:30 哈達瑜珈 Hatha Yoga Ellen	和緩瑜珈 Gentle Yoga Pearl			20:45~21:45
21:00~22:00	和緩伸展 Gentle Stretch Andy Tenpa			溫和伸展 Warm Stretch Una				21:00~22:00

● 本課表為預定課程，本中心保留變更師資與課程內容的權利，請會員隨時注意課程異動消息。● 首次上課、正於孕期的學員或身體狀況需請授課老師留意的事項，請務必課前告知授課老師。

● 9月起，營業時間恢復為：週一至週五：06:00-23:00，週六至週日：08:00-22:00。配合政府防疫政策注意事項：3/1起，於會館內，非運動期間也請各位同學全程配戴口罩。

● 運動期間不需配戴口罩，離開墊上後請戴上口罩。